

Palmaria palmata

Fiche Nutritionnelle



Teneurs pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

Version du 14/03/2015

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	948			
Energie	kcal	227			
Eau	g	6,7	2,6	15,0	11
Minéraux	g	24,2	10,9	35,4	40
Protéines (Nx6.25)	g	17,2	7,5	33,2	71
Glucides (par différence)	g	22,6			
Fibres Alimentaires	g	28,0	20,3	34,1	7
Lipides	g	1,3	0,2	4,0	35
AG saturés	g	nd			
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,02	0,02	0,02	1
Sodium	mg	1 659	177	2 705	22
Magnésium	mg	241	84	466	29
Phosphore	mg	280	177	522	12
Potassium	mg	6 812	252	12 406	24
Calcium	mg	547	84	2 332	20
Manganèse	mg	12,1	0,9	75,6	12
Fer	mg	34,8	9,5	139,9	26
Cuivre	mg	1,1	0,0	4,5	25
Zinc	mg	4,2	1,1	18,7	22
Iode	mg	32,5	6,7	111,9	17
Sélénium	µg	9,0	9,0	9,0	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	7,44	7,44	7,44	1
Beta-carotène	mg	16	0,3	39	17
Vitamine D	µg	0,9	0,9	0,9	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	3,4	0,3	13,0	6
Vitamine K ou phytoménadione	µg	420	187	653	2
Vitamine C	mg	83,6	15,9	186,6	3
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,4	0,1	0,6	5
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,5	0,5	0,5	5
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	4,3	1,6	7,7	9
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,40	0,40	0,40	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	11,8	6,5	16,8	3
Vitamine B9 ou Folates	µg	92,0	6,5	148,3	3
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	9,8	1,1	22,4	6

Elaboré par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian, France - www.ceva.fr